

SKS Forårs Opvisningsstævne, søndag 11.maj 2025

Svømmeklubben Sønderborg inviterer alle børn fra B2, C1, C2, C3, B-teen, C-teen, T-hold og Ungdomsholdet til forårsopvisningsstævne i forbindelse med sæsonafslutningen. Tag endelig dine forældre, søskende og bedsteforældre med, så de kan se, hvad du har lært.

Omkładning begynder fra kl. 12.15.

Stævnet starter kl. 12.45.

Vi regner med, at stævnet slutter ca. kl. 15.00 – 15.30.

Tilmeldingsfrist: fredag den 2. maj 2025

Tilmelding til Forårsstævnet skal ske via linket: <https://sks-svoem.dk/event/217>

B2 og C1 kan vælge at svømme med plade eller slange og kun bruge benene, hvis de føler, at de ikke helt er klar til at svømme uden hjælpemidler i det store bassin.

Svømmerne kan tilmelde sig i følgende discipliner:

Årgang	2016 og yngre og svømme på B2 og C1	2014 og yngre	2016 og ældre
Distance	25 m. – 1 bane	25 m. – 1 bane	50 m. – 2 baner
Svømmeart	Ben Crawl med plade ben Rygcrawl med plade	Bryst, Crawl, Rygsvømning	Bryst, Crawl, Rygsvømning

Regler

- Man kan svømme i det dybe bassin, både med og uden hjælpemidler.
- Man skal røre væggen, når man vender og slutter.
- I rygsvømning skal man blive liggende på ryggen hele vejen.
- Ben med plade starter i den lave ende.
- 25 og 50 meter ryg, bryst og crawl starter i den dybe ende. Man kan starte fra skamlen, kanten eller i vandet – med eller uden spring.
- Man kan vælge op til 3 forskellige stilarter eller ting, børnene vil være med i.

Instruktørerne hjælper deltagerne under stævnet – både med opvarmning og ved starten, hvor de guider dem i, hvad de skal svømme.

Opvisningsstævnet bliver også afholdt med hjælp fra klubbens konkurrencesvømmere, som fungerer som tidtagere og hjælpere.

Alle deltagere får et diplom med den opnåede tid, og der er medaljer til nummer 1, 2 og 3 – guld, sølv og bronze – i hver årgang for det pågældende løb. Man konkurrerer mod svømmere fra samme årgang. Til sidst får alle en deltagermedalje.

Program:

25 m. Ben Rygcrawl med plade/slange

25 m. og 50 m. Rygsvømning

Præmie overrækkelse

25 m. ben Crawl med plade/slange

25 m. og 50 m. Crawl

Præmie overrækkelse

25m. og 50 m. Bryst svømning,

Fælles holdkap – alle børn er velkommen til at være med i et 'flødebolle' holdkap – sammen med instruktører og K-svømmere bliver alle delt op i hold.

Præmie overrækkelse

Hvis vi har tid, er der også 15 min. fri leg og spring fra vipperne.

Det er gratis at deltage i.

Der vil være kaffe/kage bord hvor man kan købe forfriskninger.

Nogle dage inden opvisningsstævnet får alle tilmeldte e-mail med program.

Ved spørgsmål, kontakt: salexieva@hotmail.com

Vi håber, at mange svømmere har lyst til at deltage og få en rigtig sjov dag i vandet.

Med venlig hilsen,
Svømmeklubben Sønderborg

